



10 IDEEN

GEGEN MENTAL LOAD:

- Teilt Care-Arbeit zuhause fair auf.
- Plane Unterricht gemeinsam mit anderen.
- Baue dir ein Netzwerk mit Gleichgesinnten.
- Habe Vertretungsmaterial, das immer funktioniert.
- Setze Prioritäten: Sei authentisch statt perfekt.
- Fördere die Selbstständigkeit deiner Schüler:innen.
- Plane bei deinem Unterricht dein eigenes Wohl mit ein.
- Gute Fee für alles?! - Welche Zusatzaufgaben können andere übernehmen?
- Macht unsichtbare Aufgaben im Kollegium sichtbar, verteilt & honoriert sie.
- Nimm deine Schulleitung mit ins Boot.

Für Lehrer:innen



10 IDEEN

GEGEN MENTAL LOAD:

- Teilt Care-Arbeit zuhause fair auf.
- Plane Unterricht gemeinsam mit anderen.
- Baue dir ein Netzwerk mit Gleichgesinnten.
- Habe Vertretungsmaterial, das immer funktioniert.
- Setze Prioritäten: Sei authentisch statt perfekt.
- Fördere die Selbstständigkeit deiner Schüler:innen.
- Plane bei deinem Unterricht dein eigenes Wohl mit ein.
- Gute Fee für alles?! - Welche Zusatzaufgaben können andere übernehmen?
- Macht unsichtbare Aufgaben im Kollegium sichtbar, verteilt & honoriert sie.
- Nimm deine Schulleitung mit ins Boot.

Für Lehrer:innen